



Septiembre 2023| N°4

Newsletter YIN-YANG

En esta edición:

1. LAS CLASES DE YOGA HAN TERMINADO Y EL INFORME DE EVALUACIÓN ESTÁ LISTO

2. FORMACIÓN DE PROFESORES Y GUÍA INTERACTIVA EN LÍNEA



LAS CLASES DE YOGA HAN TERMINADO Y EL INFORME DE EVALUACIÓN ESTÁ LISTO

Las clases piloto de yoga consistieron en 2 tipos de talleres, uno para jóvenes y otro para educadores. El taller para jóvenes constaba de 10 sesiones de 1h30 min cada una y las clases para educadores tenían 8 sesiones de 1h30 min cada una. Cada taller se llevó a cabo en Italia, España y Portugal entre febrero de 2023 y junio de 2023.

En general, todas las sesiones de Yoga tuvieron las siguientes intervenciones:

- práctica física mediante técnicas dinámicas de Yoga
- práctica del conocimiento y control de la respiración
- práctica meditativa de diferentes niveles de concentración mental
- experiencias relacionales a través de técnicas de Yoga en parejas
- práctica de autocomprensión y comprensión del otro
- nociones teóricas básicas de la filosofía india para introducir el concepto de meditación
- educar en la diversidad, las diferencias, el respeto a los demás y el reconocimiento y la aceptación de los límites y las características mutuas

Los resultados de las acciones piloto desarrolladas se alinearon con la investigación que sugiere que proporcionar Yoga dentro del currículo escolar puede ser una manera eficaz de ayudar a los estudiantes a desarrollar la autorregulación, la conciencia mente-cuerpo y la aptitud física, lo que puede, a su vez, fomentar competencias adicionales de aprendizaje social y emocional y resultados positivos de los estudiantes, tales como la mejora de los comportamientos, el estado mental, la salud y el rendimiento general y el bienestar (Butzer et al, 2016).

Las mismas ventajas parecen aplicarse a los educadores y sus comentarios fueron aún más positivos, ya que los educadores suelen estar más preparados para expresar sus sentimientos, necesidades e impresiones generales. Hoy en día, los educadores se enfrentan a una cantidad cada vez mayor de estrés y ansiedad. La presión de gestionar varias aulas diferentes, adaptarse a nuevos métodos y tecnologías de enseñanza y cumplir estrictas normas académicas puede suponer una carga considerable.



Los resultados de las acciones piloto nos permiten impulsar la integración y difusión del Yoga en la comunidad escolar, así como en otras organizaciones juveniles, ya que los resultados de las acciones fueron muy positivos y prometedores.

Creemos firmemente que, integrando el yoga como herramienta, las escuelas y otras organizaciones juveniles pueden crear un entorno que nutra a sus miembros y sienta las bases de una salud física, mental y emocional para toda la vida que conduzca a mejores resultados y a una sensación general de satisfacción y bienestar.

FORMACIÓN DE PROFESORES Y GUÍA INTERACTIVA EN LÍNEA

Para facilitar la integración del yoga como herramienta en escuelas y organizaciones juveniles, al final de este proyecto (30 de noviembre de 2023) organizaremos formaciones para profesores y crearemos una **guía interactiva en línea para profesores de yoga** que contenga directrices, habilidades y competencias para llevar a cabo clases de yoga eficaces con jóvenes, especialmente los que tienen menos oportunidades, y sus educadores.

En cuanto a la formación de profesores, cada país implicado en actividades de yoga (Italia, España y Portugal) ha organizado una Formación de Profesores en septiembre/octubre de 2023:

- Yoga Sin Fronteras (España) - 16 de septiembre de 2023;
- Bottega Ashtanga (Italia) - 14 de octubre de 2023;
- Spin (Portugal) - octubre 2023.



Estas formaciones para profesores de yoga serán muy útiles para explicarles cómo dirigir una clase con jóvenes, especialmente los que tienen un entorno social desfavorecido.

Todos los socios están trabajando también en la guía interactiva en línea para profesores de yoga, que será una herramienta muy importante para todos los profesores de yoga que deseen adquirir nuevas habilidades.



SOCIOS



**Bottega
Ashtanga**



**Yoga Sin
Fronteras**



**Europe
For You**



**Spin
Association**

**"El yoga no consiste en tocarse los
dedos de los pies, sino en lo que
aprendes al bajar". Jigar Gor**



Síguenos en:

